

Estofado de Papa y Elote Cocida en el Microondas

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

1/4 taza margarina o mantequilla

1/4 taza harina blanca

1/4 cucharadita sal

1/8 cucharadita pimienta

2 tazas leche

2 papas peladas y picadas

1 lata elote –drenada (16 onzas)

Preparación

1. Derrita la margarina en un tazón de cristal en un microondas calentándola durante 30 a 50 segundos.
2. Integre la harina, sal y pimienta hasta tener una pasta integrada.
3. Vierta la leche sobre la mezcla de harina y margarina.
4. Cocine a máxima potencia durante 6 a 8 minutos, hasta que se espese, agitando bien cada minuto. Coloque a un lado.
5. En un tazón para microondas separado, cocine 2 papas en una taza de agua. Cuando estén cocidas agréguelas

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	350
Grasa total	14 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	10 mg
Sodio	620 mg
Total de Carbohidrato	45 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	11 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	9 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

con el agua donde se cocieron a la salsa blanca.

6. Agregue una lata de elote. Cocine de 2 a 3 minutos o hasta que esté hirviendo.

Nota: Se puede agregar queso rallado, tocino en cubitos, jamón en trozos o cebolla. Agregue almejas para tener una estofado de almejas.

Notas

Montana State University Extension Service, Montana Extension Nutrition Education Program Website Recipes